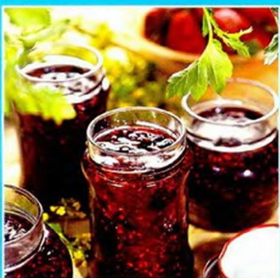
ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№14 (64) июль 2006

журнал для тех, кто любит готовить





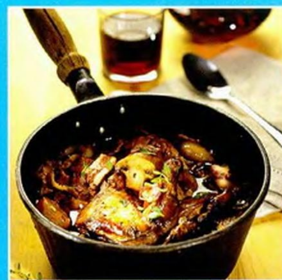












www.gastromag.ru

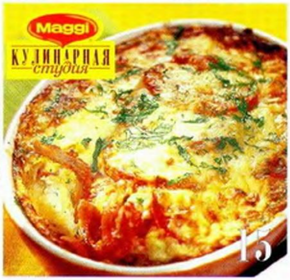
■ салат из утиной грудки с абрикосами ■ холодная рыба по-турецки ■ салат из рукколы с томатами и пармезаном ■ окрошка на кефире ■ свинина в медовом соусе с жареными огурцами ■ курица в красном вине ■ лапшевник с овощами ■ запеканка картофельная с беконом и томатами ■ картофельные лодочки с семгой ■ кабачки, жаренные с колбасками ■ картофель, фаршированный грибами ■ персики с мороженым ■ конвертики с вишней ■ десерт из летних ягод ■ шербет ■ ягодное ассорти

ISSN 1728-6948
9 771728 694000











Дорогие друзья!

Прежде всего мы хотим извиниться за техническую ошибку, допущенную в прошлом номере в рецепте торта-мороженого из малины. Шаг, который значится под номером 1, должен быть под номером 4. То есть приготовление торта нужно начать с заваривания сливок (шаг 2), затем протереть малину в пюре (шаг 3), смешать пюре со сливками (шаг 4) и лишь потом взбить белки и соединить их с малиновой смесью. Еще раз приносим свои извинения.

Ну а конкурс на лучшее блюдо из летних ягод продолжается. Напоминаем, что победителя ждет приз – многофункциональный блендер Braun со съемными насадками. Четверо других участников конкурса получат суперскоростные ручные блендеры Braun. Ждем ваших писем до 1 августа и желаем успехов.

Ваша редакция



условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет
- блюда, приготовленные с продуктами МАГГИ®

содержание

салат из утиной грудки с абрикосами



ЧТО НУЖНО:

6 абрикосов
10–12 листьев рукколы
1 пучок зеленого лука
1 утиная грудка
2–3 ст. л. растительного масла

Для заправки:

1 ст. л. белого вина
3 ст. л. орехового масла
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 274 ккал

белки – 7,8 г, жиры – 22,4 г, углеводы – 10,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 На сковороде разогреть растительное масло, грудку обжарить по 3–4 мин с каждой стороны, завернуть в фольгу и оставить в теплом месте. В небольшой емкости смешать вино с маслом, посолить, поперчить по вкусу.

2 Зелень вымыть и обсушить. Зеленый лук измельчить. Абрикосы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки. Разрезать половинки на дольки. Смешать в миске зелень, абрикосы и половину заправки.

3 Рукколу вымыть, обсушить. Грудку нарезать тонкими кусками и выложить на блюдо. Сверху поместить абрикосы с зеленью.

Сбрызнуть оставшейся заправкой и украсить рукколой.



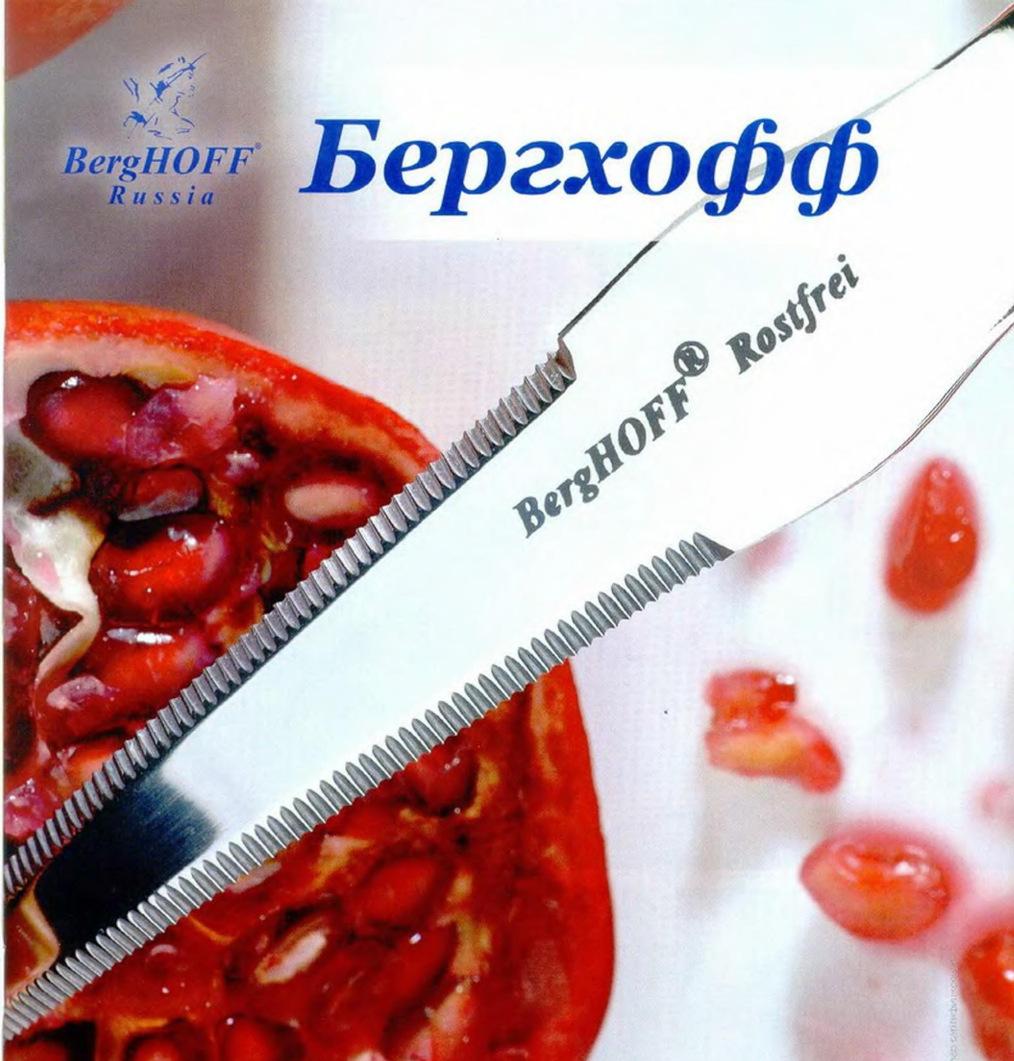
1



2



3


BergHOFF®
Russia
Бергхофф
BergHOFF® Rostfrei

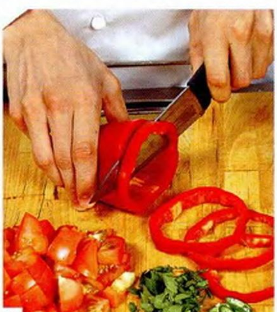
ЗАКУСКИ

холодная рыба по-турецки





1



2



3



ЧТО НУЖНО:

2 морских окуня
4 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. **МАГГИ® ЗАЖАРКА**
1 сладкий перец, 1 острый перчик
2 зубчика чеснока
1 ст. л. томатной пасты
5 помидоров
1 пучок петрушки
2 ст. л. лимонного сока
1 ч. л. сушеной паприки
по 10 черных и зеленых оливок без косточек

- Время приготовления: 50 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 362,7 ккал

белки – 28,9 г, жиры – 23,1 г, углеводы – 9,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рыбу очистить от чешуи. Оставив головы и хвосты, сделать надрез вдоль брюшка и удалить внутренности и жабры. Тщательно промыть рыбу внутри и снаружи, затем обсушить бумажными салфетками.

2 Все овощи и зелень вымыть. У перцев удалить сердцевину, нарезать их кольцами. Помидоры нарезать кубиками. Чеснок и петрушку измельчить.

3 Разогреть в сковороде 2 ст. л. масла, обжарить рыбу с двух сторон до золотистой корочки, по 3 мин. с каждой стороны. Переложить на блюдо, накрыть и отставить.

4 В этой же сковороде разогреть оставшееся масло, обжарить перцы, 4 мин. Добавить чеснок, готовить 1 мин. Влить 0,5 стакана воды и всыпать **МАГГИ® ЗАЖАРКУ**. Добавить томатную пасту, нарезанные помидоры, петрушку, лимонный сок и паприку. Перемешать и тушить на слабом огне 15 мин.

5 Разогреть духовку до 180 °С. Выложить рыбу на смазанный маслом противень, залить соусом, поставить в духовку на 10 мин. Добавить оливки и готовить еще 5 мин.

Переложить на сервировочное блюдо, дать остыть до комнатной температуры.



4



5

СОВЕТ ОТ МАГГИ®

* **МАГГИ® ЗАЖАРКА**, в состав которой входят уже порезанные и обжаренные лук и морковь, поможет быстро приготовить ароматный суп, овощное или мясное рагу, вкусный маринад для рыбы и мяса.



* Вместо томатной пасты можно использовать 1 пакетик **МАГГИ® МАКАРОНОМАНИЯ для макарон в томатно-мясном соусе болонез.**

салат из рукколы с томатами и пармезаном



ЧТО НУЖНО:

250 г рукколы
10 помидоров черри
0,5 красного лука
1 зубчик чеснока
6 тонких узких полосок белого хлеба
50 г пармезана

Для заправки:

50 мл оливкового масла
1 ч. л. бальзамического уксуса
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 502,4 ккал

белки – 13,4 г, жиры – 34,0 г, углеводы – 35,7 г

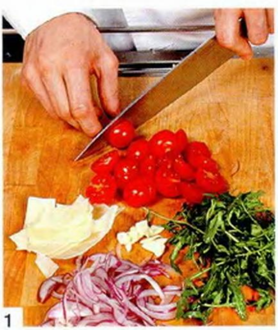
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Рукколу вымыть и обсушить. Помидоры вымыть и разрезать на 2 части. Лук очистить и нарезать полукольцами. Чеснок очистить и нарезать тонкими пластинами. Половину пармезана натереть на мелкой терке, оставшийся сыр тонко нарезать.

2 **Сделать крутоны.** Хлеб сбрызнуть маслом и присыпать тертым пармезаном. Запечь в разогретой до 200 °С духовке, 2–3 мин., или пожарить на гриле.

3 Масло смешать с уксусом, солью и перцем.
Смешать в миске рукколу, помидоры, лук, чеснок. Сверху выложить пластины пармезана. Полить заправкой.

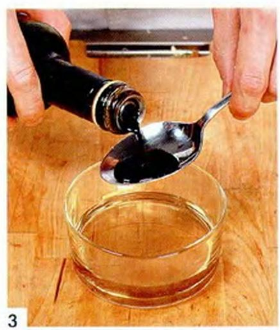
Подавать салат с крутонами.



1



2

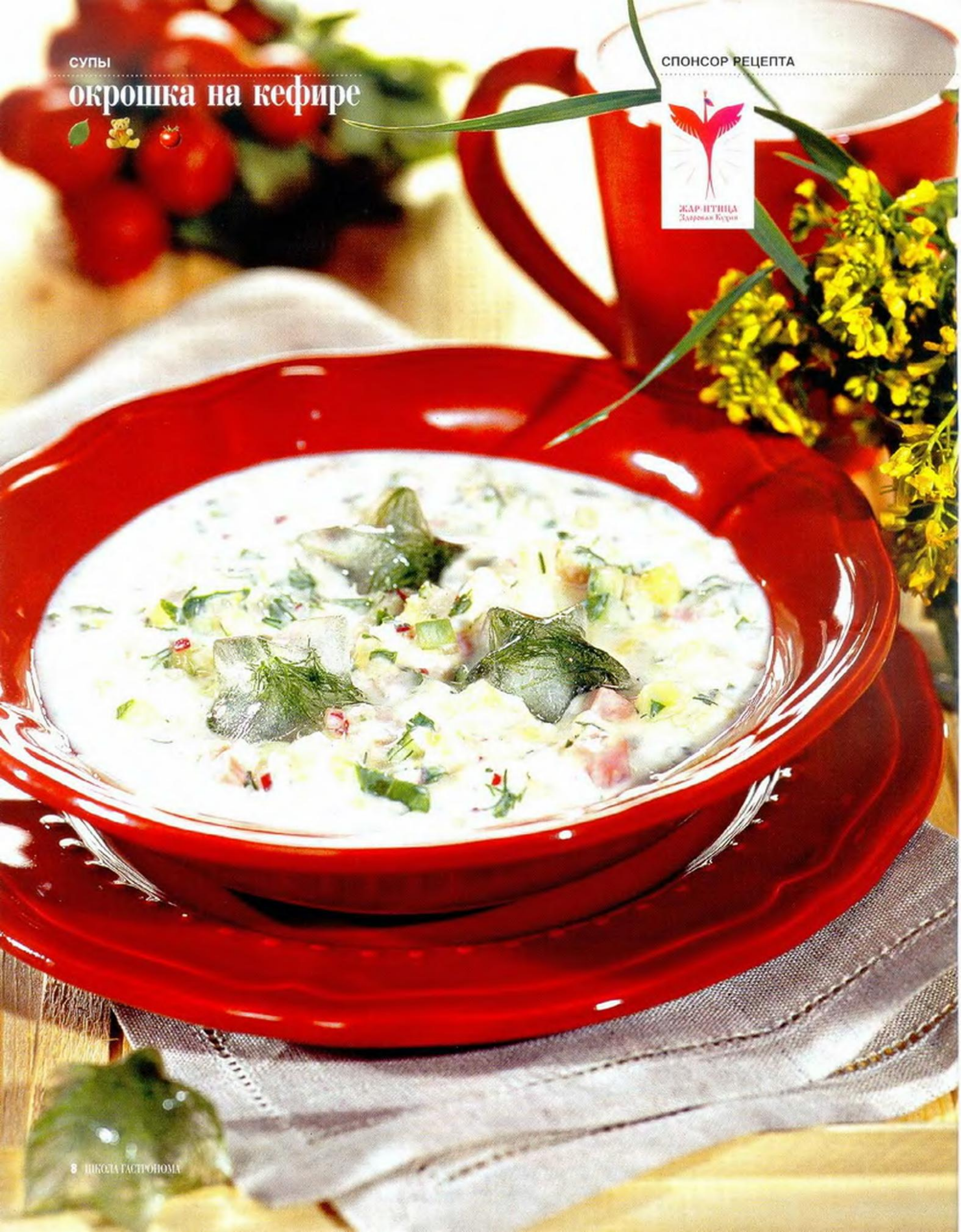


3


Hamé®
Чешское качество
Соусы для настоящих гурманов!
Food
Чешский соус с травами
НОВИНКА
Чешский коктейльный соус
НОВИНКА
Чешский летний соус
НОВИНКА
с грибами
дрессинг
коктейльный
дрессинг
ЗАО "ХАМЕ ФУДС"
Москва
4-я Тверская-Ямская ул. 33/39
тел/факс:
8 495 956 3331
8 495 772 7691
8 495 772 7697
www.hame.cz
tradition Hamé quality
товар сертифицирован

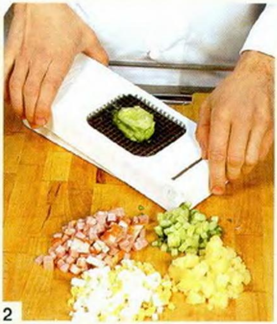
окрошка на кефире

СПОНСОР РЕЦЕПТА





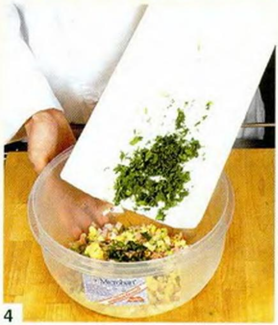
1



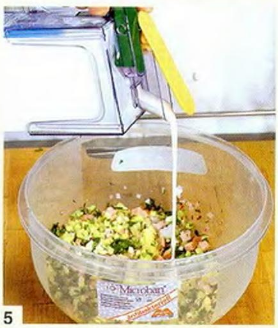
2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

2 крупные картофелины
1 пучок зеленого лука
1 пучок укропа
0,5 пучка петрушки
2 яйца
2 огурца
5–6 редисок
250 г ветчины
1 л кефира
соль по вкусу

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 419,5 ккал

белки – 26,6 г, жиры – 23,5 г, углеводы – 25,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Заранее приготовить фигурный лед**. Ветку укропа вымыть и разобрать на небольшие кисточки. Положить их в **ячейки резиновой формы для льда**, аккуратно влить воду и поставить форму в морозильную камеру.

2 Картофель вымыть, отварить в мундире до готовности. Дать остыть, затем очистить от кожуры. Огурцы вымыть.

*** Очень большие огурцы лучше очистить от кожицы.**

Яйца сварить вкрутую, обдать холодной водой и очистить от скорлупы.
На **«Аллигаторе»** нарезать кубиками картофель, огурцы, яйца и ветчину.

3 Редис вымыть, обсушить бумажными салфетками и, отрезав кончики, измельчить на **«Аллигаторе-мини»**.

4 Зелень вымыть, обсушить и мелко нарезать на **складной разделочной доске**. Выложить все подготовленные ингредиенты в **замесочное блюдо**, добавить зелень и соль, перемешать.

5 Влить кефир. Перемешать, разлить по тарелкам.

6 Достать лед из **эластичных формочек** и положить в каждую тарелку по 2–3 кусочка.

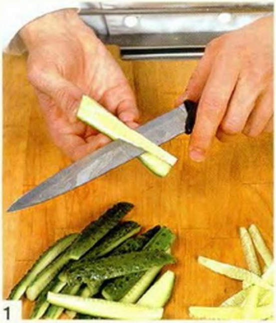
КСТАТИ

С помощью **измельчителей «Аллигатор»** и **«Аллигатор-мини»** (Швеция) можно приготовить блюда с большим количеством ингредиентов буквально за считанные минуты. Овощи, фрукты, яйца, ветчина и другие продукты нарезаются аккуратными кубиками или брусочками одинакового размера. **«Аллигатор»** как нельзя лучше подходит для измельчения лука, а **«Аллигатор-мини»** – для чеснока.



свинина в медовом соусе с жареными огурцами

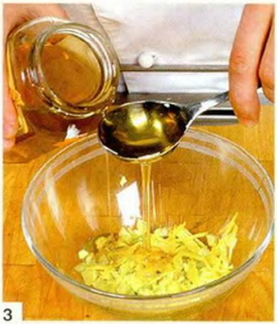




1



2



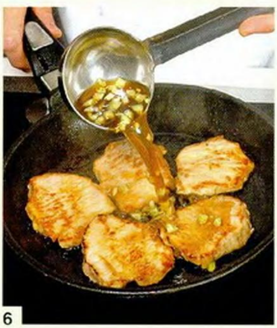
3



4



5



6

КСТАТИ

В китайской кухне огурцы не употребляют в сыром виде. Их маринуют, жарят на растительном масле до румяной корочки. Подают огурцы не только как гарнир к мясу или рыбе, но и как самостоятельное блюдо вместе с другими жареными овощами.

ЧТО НУЖНО:

- 4 свежих огурца
- 100 мл соевого соуса
- 2 ст. л. винного уксуса
- 400 г свиной вырезки
- кусочек корня имбиря длиной 3 см
- 3 ч. л. измельченной цедры лимона
- 5 ст. л. меда
- 0,5 стакана белого сухого вина
- 4 ст. л. растительного масла
- свежемолотый черный перец
- несколько перьев зеленого лука

- Время приготовления: 55 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 880,5 ккал

белки – 44,4 г, жиры – 29,9 г, углеводы – 108,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Огурцы вымыть и нарезать продольными брусочками толщиной 1 см. Аккуратно срезать ножом семена, сохранить их. Смешать 50 мл соевого соуса с уксусом. Положить в получившуюся смесь огурцы и мариновать 30 мин.

2 Свинину вымыть и нарезать кусками толщиной 1 см.

3 Огуречные семена измельчить. Имбирь очистить, натереть на мелкой терке. В миске смешать огуречные семена, имбирь, цедру лимона, мед, вино и оставшийся соевый соус.

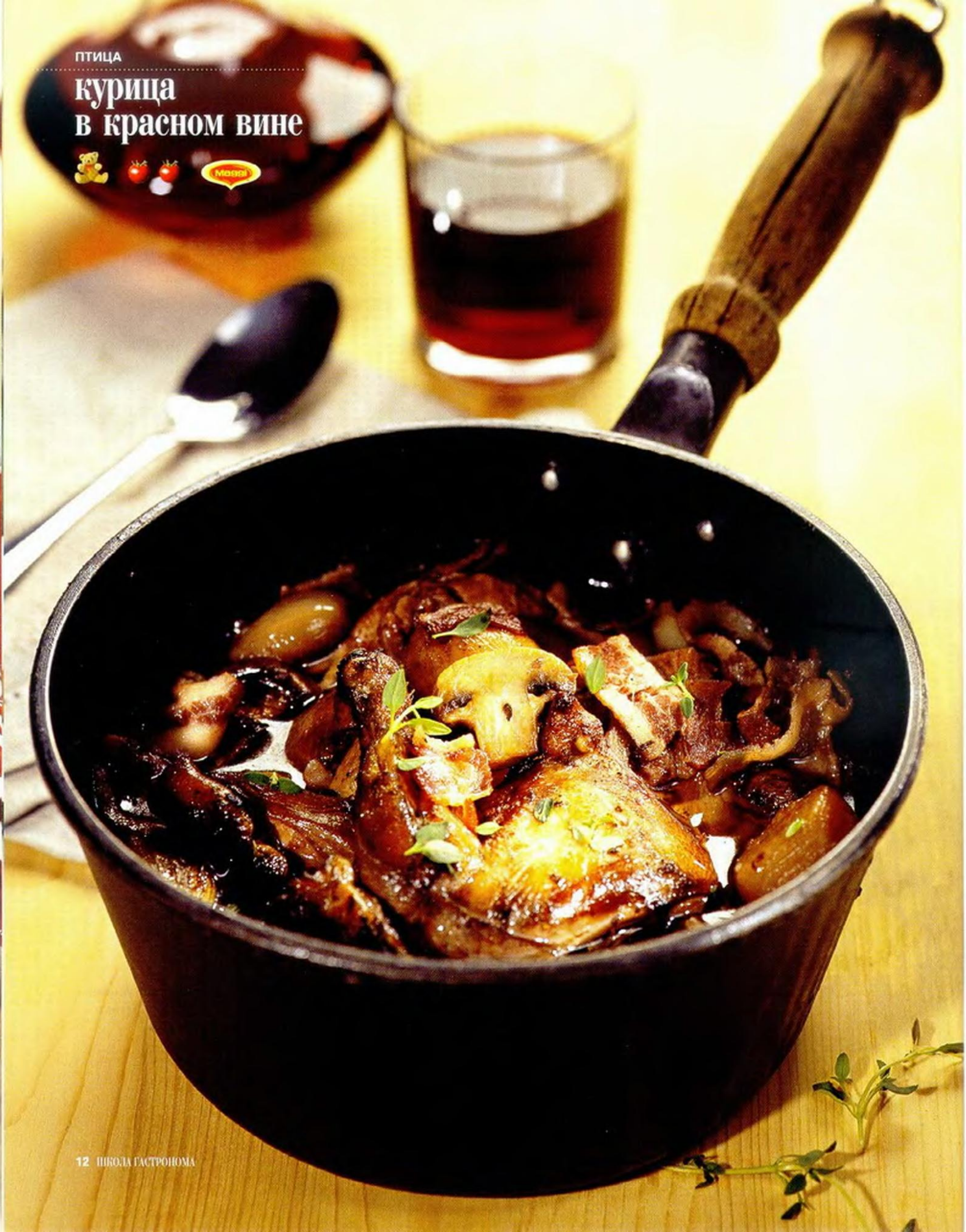
4 Сложить куски свинины в миску, влить полученную смесь, перемешать и оставить на 30 мин.

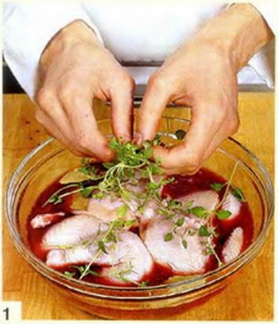
5 Вынуть огурцы из маринада, обсушить бумажными салфетками и обжарить в 2 ст. л. разогретого растительного масла, по 1,5 мин. с каждой стороны. Переложить на заранее подогретое в духовке или микроволновой печи блюдо.

6 Сильно нагреть в той же сковороде оставшееся растительное масло. Обжарить свинину на сильном огне, по 2 мин. с каждой стороны, затем добавить в сковороду маринад из-под мяса и готовить еще 4 мин.

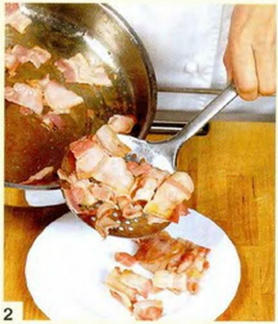
Выложить мясо на блюдо с огурцами. Присыпать черным перцем и мелко нарезанным зеленым луком.

курица в красном вине

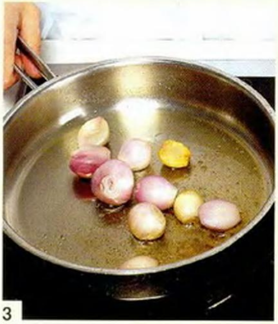




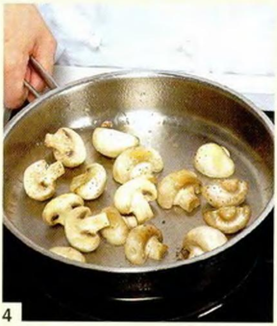
1



2



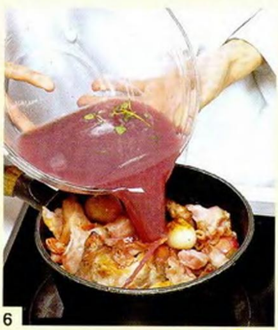
3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

- курица весом примерно 2 кг
- 1 бутылка красного сухого вина
- 2 лавровых листа
- 2 веточки тимьяна
- 250 г бекона
- 4 ст. л. сливочного масла
- 8 небольших луковиц
- 250 г шампиньонов
- 1 ч. л. растительного масла
- 1 ст. л. муки
- 125 мл бренди или коньяка
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 1 час 20 мин.
- Порций: 8
- 1 порция: 673 ккал

белки – 37,8 г, жиры – 51,0 г, углеводы – 6,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Курицу тщательно вымыть внутри и снаружи, разрезать на 8 частей, сложить все куски в большую миску. Залить вином, добавить лавровые листья и тимьян, посолить. Накрыть пленкой, оставить мариноваться на 4–5 ч.

2 Лук очистить. Шампиньоны вымыть, разрезать пополам. Бекон нарезать небольшими кусочками, обжарить на разогретой сковороде до золотистого цвета. Шумовкой переложить обжаренный бекон на тарелку.

3 Добавить в ту же сковороду 1 ст. л. сливочного масла, разогреть, положить лук и обжаривать его в течение 4 мин. Переложить на тарелку.

4 Добавить еще 1 ст. л. сливочного масла. Обжаривать грибы в течение 5 мин. Снять с огня и отставить.

5 Куски курицы вынуть из маринада, обсушить бумажными салфетками. Маринад сохранить. Разогреть в чистой сковороде оставшееся сливочное масло вместе с растительным, обжарить куски курицы, по 3 мин. с каждой стороны. Добавить муку и быстро перемешать.

6 Переложить курицу в чистую кастрюлю. В сковороду, в которой она жарилась, влить бренди. Довести до кипения, постоянно помешивая. Перелить в кастрюлю с курицей. Добавить маринад, обжаренные бекон, лук и грибы. Поставить на средний огонь, накрыть крышкой и готовить 45 мин.

лапшевник с овощами



ЧТО НУЖНО:

250 г яичной лапши
1 ст. л. крахмала
1 ст. л. соевого соуса
1 ст. л. сахара
растительное масло
2 зубчика чеснока
2 морковки
1 пучок зеленого лука
50 г консервированного зеленого горошка

- Время приготовления: 20 мин.
- Порции: 4
- 1 порция: 276,3 ккал

белки – 7,7 г, жиры – 4,8 г, углеводы – 50,5 г

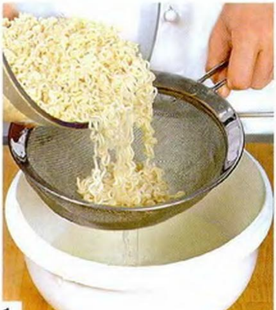
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Отварить лапшу в кипящей подсоленной воде, 4 мин. Отбросить на дуршлаг и дать слегка обсохнуть.

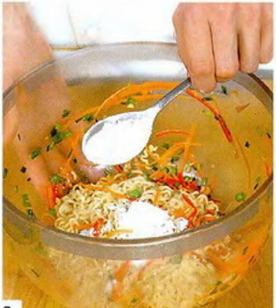
2 В сковороде разогреть немного растительного масла, обжарить измельченный чеснок и зеленый лук, 1 мин. Добавить горошек и нарезанную соломкой морковь, готовить 3 мин. Смешать обжаренные овощи с лапшой.
Добавить крахмал, соевый соус и 1 ст. л. растительного масла. Тщательно перемешать.

3 В широкой сковороде разогреть растительное масло. Выложить лапшу с овощами и жарить, прижимая лопаткой, 5 мин.

Перевернуть на сервировочное блюдо румяной стороной вверх и подать к столу.



1



2



3



Maggi
КУЛИНАРНАЯ студия
Думаете, что приготовить сегодня?



Бесплатная Горячая линия 8-800-200-7272 www.maggi.ru



СЕЗОН МОЛОДОГО КАРТОФЕЛЯ

Каждый летний месяц радует нас новыми дарами природы. Июль – пора молодой картошки.

Чем хороша молодая картошка? Тем, что даже если ее просто сварить, приправить зеленью и по вкусу добавить сметаны, получится отличное самостоятельное блюдо. Потому что это не «просто картошка», а молодая картошечка! А если добавить фантазии и продуктов МАГГИ®, то радовать семью новыми вкусными рецептами из картофеля можно при желании хоть каждый день. Воспользуйтесь нашими советами!

- Молодой картофель легче чистится, если его предварительно подержать 10–15 минут в холодной соленой воде.
- СУПЕР ПРИПРАВА МАГГИ® «Весенняя зелень», добавленная при варке, придаст отварной молодой картошке изысканный и богатый аромат.
- Прежде чем натереть картошку для оладьев, выжмите в посуду лимон. После каждой натертой картофелины перемешивайте – тогда масса для оладьев не потемнеет.
- Варить картофель рекомендуется на медленном огне в плотно закрытой посуде; воды наливают на 1,5 см выше слоя картофеля, при этом соли берут 10 г на литр воды.
- Из картошки и мяса можно приготовить оригинальное блюдо с МАГГИ® НА ВТОРОЕ для жаркого по-охотничьи. Результат – аппетитное и сытное блюдо – всегда гарантирован!
- Изысканную картофельную запеканку, которую по достоинству оценят Ваши близкие, легко приготовить с МАГГИ® НА ВТОРОЕ для запеканки из картофеля. А настоящим гурманам советуем попробовать наш рецепт запеканки с беконом на стр. 16.

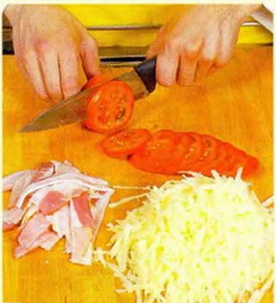


запеканка картофельная с беконом и томатами

ЧТО НУЖНО:
1 пакетик **МАГГИ® НА ВТОРОЕ для запеканки из картофеля**
7 средних картофелин
400 мл молока
150 г бекона
2 свежих помидора
100 г сыра

- Время приготовления: 60 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 304,4 ккал
белки – 21,3 г, жиры – 18,4 г, углеводы – 13,3 г





1

ЧТО ДЕЛАТЬ:

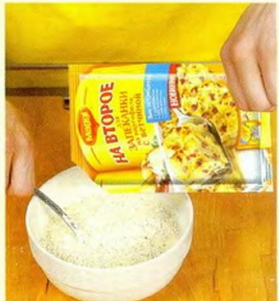
1 Очищенный картофель натереть на крупной терке и отжать, бекон нарезать тонкими полосками, помидоры – кружками. Картофель, бекон и помидоры уложить слоями в лоток для запекания.

2 Развести в молоке содержимое пакетика **МАГГИ® НА ВТОРОЕ для запеканки из картофеля**. Залить этой смесью картофель.

3 Посыпать тертым на крупной терке сыром. Запеканку оставить в предварительно разогретой до 200 °С духовке на 50 мин., до появления золотистой корочки. Если картофель будет недостаточно мягок, можно оставить запеканку в духовке еще на 5–10 мин.



1а



2



3

СОВЕТ ОТ МАГГИ®
Вместо помидоров можно использовать тонко нарезанные свежие грибы.

картофельные лодочки с семгой

ЧТО НУЖНО:

1 ст. л. **МАГГИ® ЗАЖАРКИ**
250 г семги
100 мл воды
250 г плавленого сыра
1 ст. л. растительного масла
3 крупные картофелины
100 г тертого сыра
6 веточек петрушки

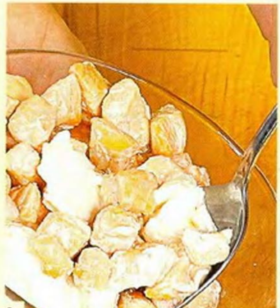
- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 344,4 ккал

белки – 11,4 г, жиры – 20,2 г, углеводы – 29,2 г





1



2

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Нарезать семгу небольшими кусочками и обжарить в течение 1 мин. на сковороде с разогретым растительным маслом. Затем добавить воду и 1 ст. л. **МАГГИ® ЗАЖАРКИ**. Продолжать обжаривать в течение еще 5 мин. до испарения воды.

2 Готовую семгу перемешать с плавленым сыром и охладить.

3 Картофель отварить в мундире, очистить, разрезать пополам. Из каждой половинки, вынув серцевинку, сделать «лодочки», наполнить их смесью семги и плавленого сыра. Посыпать тертым сыром.

4 «Лодочки» поставить в предварительно разогретую до 200 °С духовку и запекать 15 мин. Подавать, украсив веточкой петрушки.



3



4



СОВЕТ ОТ МАГГИ®

В смесь из семги и плавленого сыра можно добавить мелкорезаный укроп.


Любимый суп без хлопот!
Maggi®
НОВИНКА
Зажарка
Готовая смесь из лука и моркови для супа
Просто добавьте в суп!
60 г
Теперь Вам не нужно **чистить** и **резать** лук, **тереть** морковь, **обжаривать** овощи.
Просто добавьте
МАГГИ® ЗАЖАРКУ
за 5 минут
до готовности супа.
Товар сертифицирован. На правах рекламы.

кабачки, жаренные с колбасками

ЧТО НУЖНО:

2 небольших кабачка
100 мл оливкового масла
1 красная луковица
4 охотничьи колбаски
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 444,1 ккал

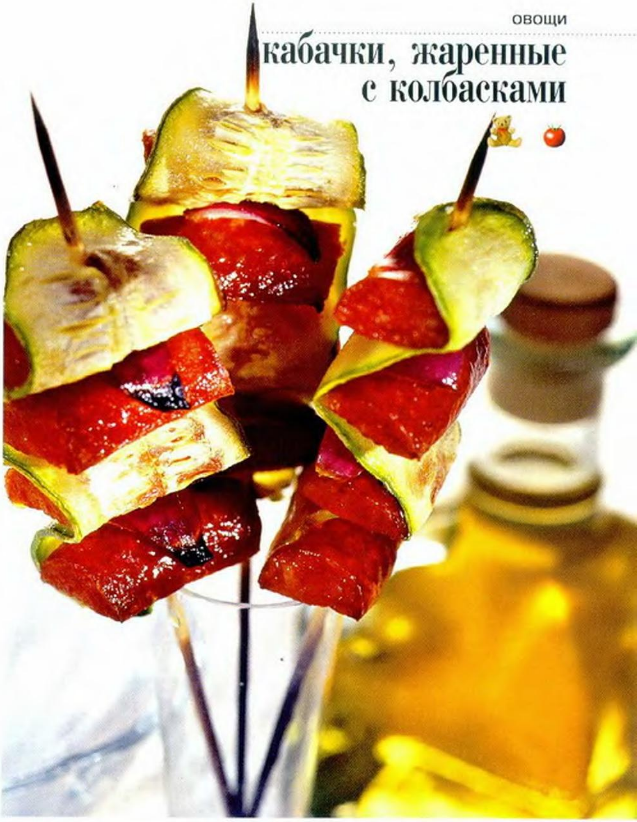
белки – 12,9 г, жиры – 39,9 г, углеводы – 8,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

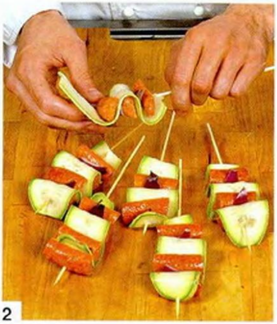
1 Шпажки замочить в холодной воде. Кабачки вымыть, обсушить и нарезать тонкими продольными пластинками.
Сложить пластинки кабачка в миску, залить оливковым маслом, посолить, поперчить и оставить на 10 мин.

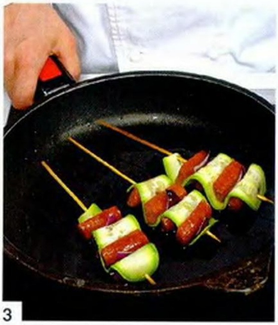
2 Очищенный лук и колбаски нарезать крупными кусками. На шпажки нанизать кабачок, лук и кусочки колбасок.

3 Обжарить на гриле или на сковороде до готовности, 1,5 мин.




1

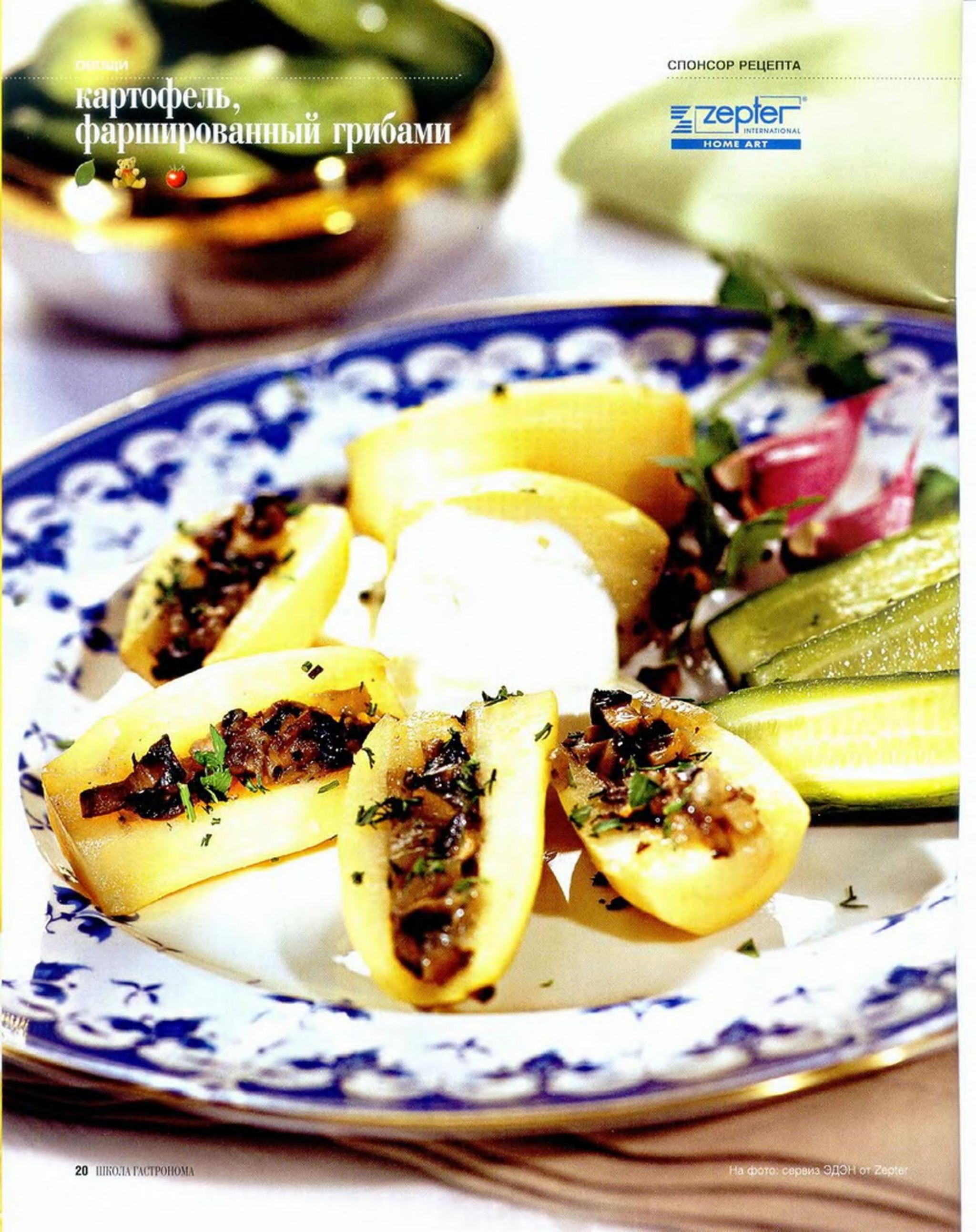

2


3

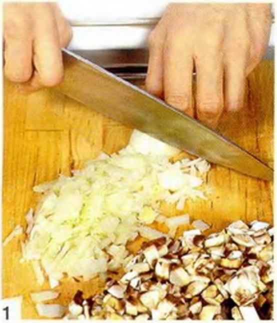
ОВОЩИ

картофель, фаршированный грибами

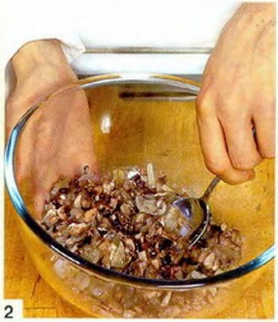
СПОНСОР РЕЦЕПТА



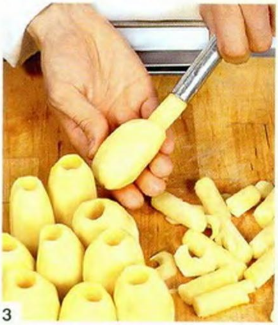
На фото: сервиз ЭДЭН от Zepter



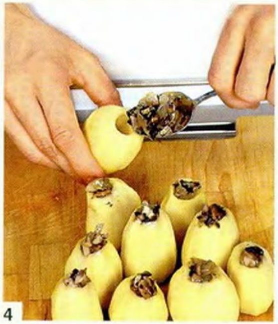
1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

10 картофелин среднего размера
2 луковицы
200 г свежих грибов
по 2–3 веточки петрушки и укропа
2 ст. л. растительного масла для обжаривания
соль и перец по вкусу

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 5
- 1 порция: 214,5 ккал

белки – 5,7 г, жиры – 7,0 г, углеводы – 32,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Грибы тщательно вымыть, лук очистить. Нарезать грибы и лук небольшими кубиками.

2 Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить грибы и лук, 4 мин. Снять с огня, посолить, поперчить по вкусу, перемешать.

3 Картофель вымыть, очистить от кожуры. Из каждой картофелины вырезать середину.

*** Это можно сделать тонким ножом или специальным приспособлением в форме цилиндра (они продаются в магазинах и на рынках).**

4 Наполнить середину картофеля приготовленной начинкой.

5 Поместить в **кастрюлю Zepter** и добавить 1,5 ст. л. воды.

6 Закрыть кастрюлю **крышкой Синхро-Клик** от **Zepter**, поставить на огонь и довести до высокого давления. Готовить 10 минут. Снять кастрюлю с огня, открыть крышку и переложить картофель на блюдо.
Укроп и петрушку вымыть, обсушить и измельчить. Посыпать картофель.

Подавать со сметаной.

КСТАТИ

Крышка Синхро-Клик от **Zepter** превращает посуду Zepter в многофункциональную скороварку. Время приготовления различных блюд сокращается на 80%, а затраты электроэнергии – на 60%.
Новая технология позволяет лучше сохранять витамины и питательную ценность продуктов.

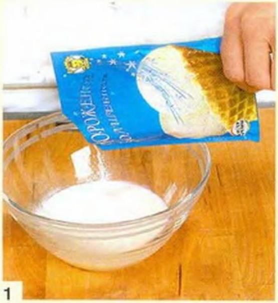


персики с мороженым

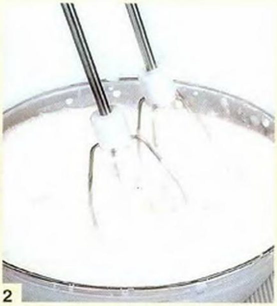
СПОНСОР РЕЦЕПТА

INTER RELISH

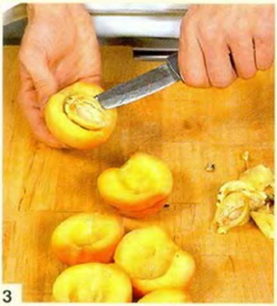




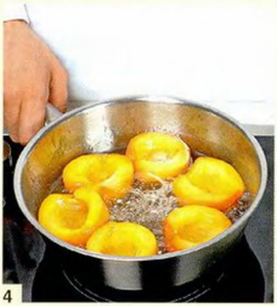
1



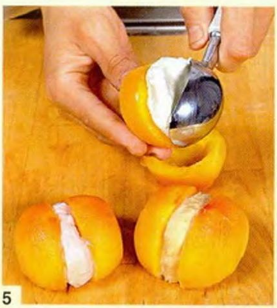
2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

4 персика
пакетик сухого мороженого **«Сладкий Сезон»**
170 мл молока жирностью 3,5%
100 мл воды
100 г сахара

- Время приготовления: 2 часа 30 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 247 ккал

белки – 3,4 г, жиры – 5,3 г, углеводы – 46,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В большую миску влить охлажденное молоко. Высыпать содержимое пакетика сухого мороженого **«Сладкий Сезон»**.

2 Взбить миксером сначала на минимальной скорости, затем постепенно повышать его скорость до максимума. Взбивать в течение 4–5 мин., пока смесь по консистенции не станет напоминать сметану. Поставить в холодильник минимум на 2 ч.

3 Персики разрезать пополам, удалить косточки.

4 Сварить сахарный сироп, положить в него персики и варить 15 мин. Выложить плоды на бумажные салфетки, дать остыть, затем снять кожицу.

5 Положить на 1 половинку персика 3 ст. л. мороженого. Накрыть второй половинкой и слегка прижать. Поставить в холодильник.

6 Перед подачей присыпать сахарным песком.

КСТАТИ

Используя несколько видов **мороженого «Сладкий Сезон»**, легко приготовить торт. Для этого надо сделать мороженое одного вида, выложить его в форму и поставить в морозильник на 15–20 минут. Потом приготовить другой сорт, выложить на первый слой и поставить замораживаться. Так же сделать следующий слой. Дать торту как следует застыть. Готовый торт украсить шоколадной крошкой, взбитыми сливками и ягодами.



конвертики с вишней

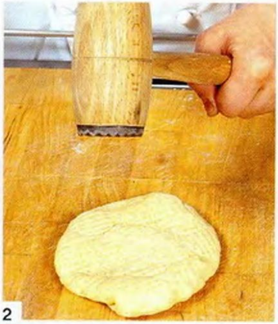
СПОНСОР РЕЦЕПТА

мой кроха и я

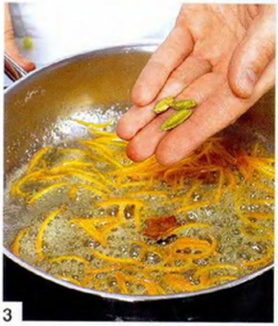




1



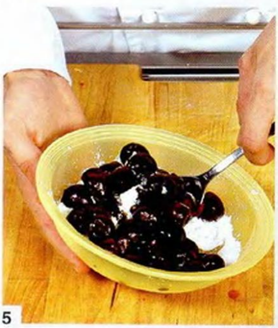
2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

1 стакан муки
щепотка соли
1 яйцо
3 ст. л. растительного масла
2 ст. л. сахара
1 ст. л. лимонного сока

Для начинки:

20 вишен
2 ст. л. сахарной пудры
цедра 0,5 апельсина
2 ст. л. сахара
2 ст. л. воды
щепотка молотого аниса
0,5 ч. л. молотого кардамона

- Время приготовления: 1 час 30 мин.
- Порций: 20
- 1 порция: 66,5 ккал

белки – 1,5 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 9,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку с солью просеять, выложить горкой. Сделать сверху углубление, влить в него яйцо, растительное масло и 2–3 ст. л. теплой воды. Добавить сахар. Вымесить тесто, при необходимости добавляя воду.

*** Тесто должно быть мягким, эластичным и не прилипать к рукам.**

2 Скатать тесто в шар и с силой отбить его скалкой или молоточком для отбивания мяса. Снова скатать в шар, затем немного смочить водой и накрыть нагретой в духовке кастрюлей. Оставить в теплом месте на 40 мин.

3 **Приготовить начинку.** Цедру нарезать соломкой. Обдать крутым кипятком. Из воды и сахара сварить сироп, добавить цедру и пряности. Готовить на небольшом огне 20 мин. Дать остыть. Вишни вымыть, удалить косточки.

4 На присыпанной мукой поверхности раскатать тесто в очень тонкий пласт, после чего растянуть руками. Нарезать тесто на квадраты размером 4,5 x 4,5 см.

5 Вишню обвалять в сахарной пудре. Положить в центр каждого квадрата по 1 ч. л. сиропа и по 1 вишне.

6 Края квадратов смазать водой и защипать «конвертиком». Разогреть духовку до 180 °С. Противень накрыть бумагой для выпечки. Уложить на него мини-пирожки и выпекать 20 мин.

КСТАТИ

Такие мини-пирожки можно приготовить с любыми фруктами и ягодами. А как правильно организовать питание малыша в соответствии с его биоритмами и что делать, если у ребенка плохой аппетит, вы узнаете из июльского номера **журнала «Мой Кроха и Я».**



десерт из летних ягод

СПОНСОР РЕЦЕПТА

Tupperware





1



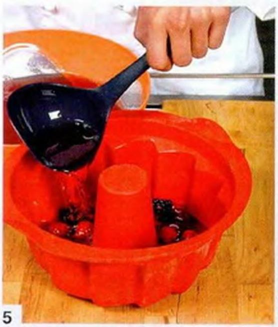
2



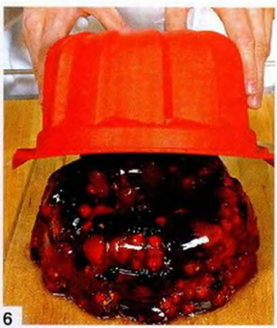
3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

1,5 кг ягод (малина, ежевика, красная смородина, клубника)

150 г сахара

30 г желатина

- Время приготовления: 2 часа 30 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 130,4 ккал

белки – 3,8 г, жиры – 0,6 г, углеводы – 27,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ягоды выложить из контейнера, тщательно перебрать, мятые отложить. Используя **двойной дуршлаг Tupperware®**, все ягоды вымыть и обсушить.

2 Мятые ягоды клубники, малины и красной смородины сложить в сотейник, добавить сахар, влить 500 мл воды и быстро довести до кипения. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.

3 Желатин размочить в небольшом количестве воды. Ягодный отвар процедить в **чашу «Аркадия» Tupperware®**. Добавить желатин и размешивать, пока он полностью не растворится. Дать остыть до комнатной температуры.

4 На дно **силиконовой формы «Чудо» Tupperware®** положить треть подготовленных ягод.

5 Влить часть желе так, чтобы ягоды были полностью покрыты. Поставить в холодильник на 10–15 мин. Затем выложить еще треть ягод, влить желе и вновь поставить в холодильник на 15 мин. Положить в форму оставшиеся ягоды, влить желе. Поставить в холодильник на 1,5 ч.

6 Перевернуть форму на блюдо, накрыть горячим полотенцем, чтобы желе отделилось от формы.

Нарезать желе на порционные куски.

КСТАТИ

Благодаря уникальной системе проветривания и волнообразному дну в **контейнере «Умный холодильник» Tupperware®** создаются оптимальные условия для хранения овощей, фруктов и ягод. Система проветривания позволяет контролировать внутри контейнера содержание кислорода, углекислого газа и влаги с учетом особенностей хранящихся продуктов.

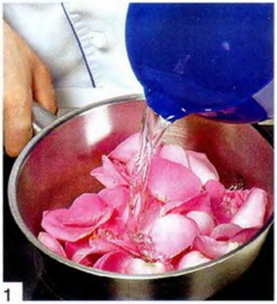


шербет

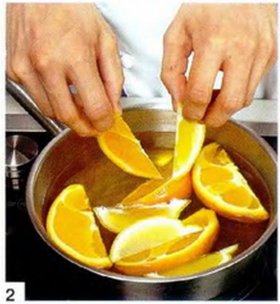


ЧТО НУЖНО:

- 1 л яблочного сока
- 3 апельсина
- 0,5 лимона
- 0,5 стакана сахара
- 1–2 ч. л. розовой воды
- 3 стакана мелко накрошенного льда

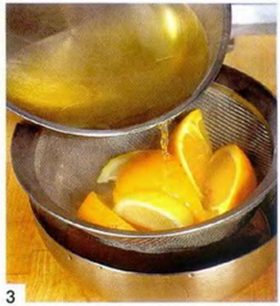


1



2





3

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 149,2 ккал

белки – 1,2 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 35,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Чтобы **приготовить розовую воду**, нужно взять 3 горсти лепестков пищевой розы с сильным запахом, промыть их, положить в кастрюлю, залить 2 стаканами воды. Довести до кипения, уменьшить огонь до среднего и варить, пока объем жидкости не уменьшится в 2 раза. Отвар процедить, дать остыть.

2 Апельсины и лимон нарезать дольками. Яблочный сок влить в кастрюлю, добавить сахар и фрукты, поставить на огонь и довести до кипения.

3 Вынуть апельсины и лимон из кастрюли, отвар процедить и остудить. Добавить 1–2 ч. л. розовой воды.

Наполнить 6 стаканов льдом до половины, залить шербетом.

Ягодное ассорти

ЧТО НУЖНО:

- 500 г клубники
- 500 г малины
- 500 г черной смородины
- 500 г ежевики
- 3 кг сахара
- 1,5 стакана воды

- Время приготовления: 1 час 30 мин. + 24 часа
- Порций: 20
- 1 порция: 582 ккал

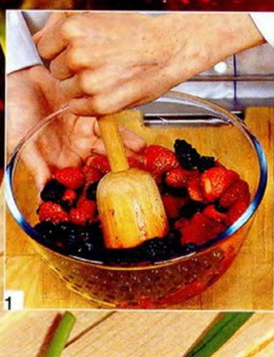
белки – 0,7 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 144 г

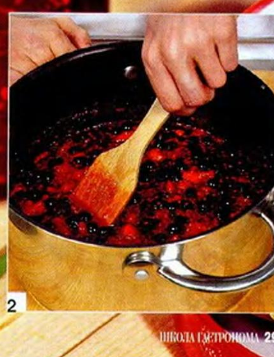
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клубнику, малину и ежевику перебрать, размять и поставить на ночь в холодильник.

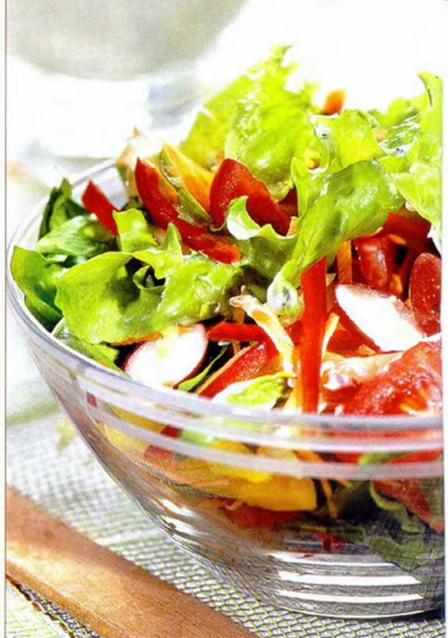
2 Смешать воду и сахар, сварить сироп. Как только сироп начнет кипеть, добавить размятые ягоды и смородину. Снять с огня.
Размешивать варенье, пока оно полностью не остынет. Сироп должен стать прозрачным. Оставить на сутки. Затем разлить по банкам.

Хранить в прохладном месте.


1


2

Школа
кулинарного мастерства



Лето... Пора овощей, зелени и фруктов...

*Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» представляет программу «**Большое летнее меню**». Посетив наши занятия, вы научитесь готовить оригинальные, вкусные, а главное, полезные блюда.*

Ничто не может сравниться с настоящим домашним обедом. На наших занятиях вы научитесь готовить легкие салаты и летние пироги, от которых ваша семья будет в восторге. Кроме того, узнаете, как правильно делать тайские, французские, японские и итальянские супы, а также рыбу.

Экзотические ароматы и вкусы азиатской кухни обеспечили ей широкую популярность. Посетив Школу кулинарного мастерства летом, вы узнаете, какими секретами владеют азиатские кулинары: сочетание свежих продуктов со специями и быстрые техники приготовления блюд в воке.



Для вас – летние скидки!
Специальное предложение действует с 1 июня по 31 августа.
Не пропустите летнее меню по летним ценам!

ПРОГРАММА НА ИЮЛЬ ПО ЛЕТНИМ ЦЕНАМ

ВТОРНИК

18	утро	Горячее из мяса и птицы	2000 руб.
	вечер	Фуршет	2000 руб.
		Домашняя грузинская кухня	3000 руб.
25	утро	Быстрые рецепты	2000 руб.

СРЕДА

19	утро	Готовим в воке	2000 руб.
	вечер	Низкокалорийное летнее меню	2000 руб.
26	утро	Пасты и ризотто	2000 руб.
	вечер	Фруктово-ягодные и низкокалорийные десерты и выпечка	2000 руб.

ЧЕТВЕРГ

20	утро	Европейская кухня в азиатском стиле	2000 руб.
	вечер	Китайская кухня	3000 руб.
27	утро	Итальянская кухня	3000 руб.
	вечер	Готовим в духовке: от запеканки до воздушного суфле	2000 руб.

Информация о Школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**

Дорогие читатели!
Вы можете подписаться на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию. При оплате подписки до 15-го числа текущего месяца вы будете получать журналы со следующего месяца. Минимальный срок подписки – один месяц.



Гастрономъ

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» – 65 р.
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80. Для остальных стран – $7,70.

Садовник

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Садовник» – 45 руб.
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Садовник» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,00. Для остальных стран – $5,00.

Школа гастронома

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» – 60 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $3,00. Для остальных стран – $6,00.

Ручная Работа

• Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» – 50 руб.
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80. Для остальных стран – $5,80.

Для оформления редакционной подписки
1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка.
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • Отметьте номера журналов в квитанции.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1074 или по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.

** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*
** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*

Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:
www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru; http://handmade.idvz.ru
Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982,
Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
• АПР. Объединенный каталог «Пресса России»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 84584, 83273
Садовник – 46505, 20218, Ручная работа – 18131
• Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»
Подписные индексы:
Гастрономъ – 81150, 81158
Школа гастронома – 83316, 83273
Садовник – 46345, 20415, Ручная работа – 18091
• МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599, 11308
Садовник – 24324, 63427
Ручная работа – 24323
• Интер-Почта-2003, тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
• Вся пресса, тел.: (495) 787-3445
• ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск, тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс:
Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158
Садовник – 46345
• Подписное агентство KSS, г. Киев, тел. (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
• Урал-Пресс, тел.: (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел.: (3432) 75-6274.

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Школа гастронома на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Садовник на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ручная работа на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)
Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Школа гастронома на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Садовник на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Ручная работа на 200__ г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)
Сумма платежа ________ руб. ________ коп.
Сумма платы за услуги ________ руб. ________ коп.
Итого: ________ руб. ________ коп.

Кассир

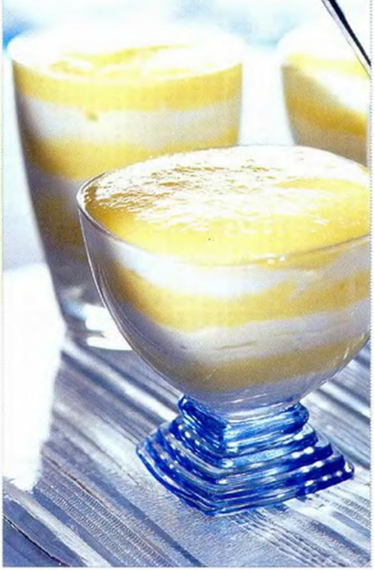
читайте в следующих номерах:

- салат из капусты
- суп с сыром с голубой плесенью
- десерт из крыжовника
- персики с творожным кремом

следующий номер выйдет 31 июля

где купить

- **Tupperware**
  единая справочная тел.: 8 800 200 6000, www.tupperware.ru
- **Магазины Zepter**
  Москва, ул. Новый Арбат, 26, тел.: (495) 291-1123, www.zepter.com
- **Товары для кухни от компании «Жар-птица – Здоровая Кухня»**
  Москва, Электродный проезд, 6–36, тел.: (495) 672-7103, 672-7136, e-mail: info@fire-bird.ru
- **Сухое мороженое «Сладкий Сезон»**
  Сеть супермаркетов «Елисеевский», «Билла», «Два капитана», «Магнолия», «Самохвал», «Айленд»
  Официальный дистрибьютор – ООО «Интер-Релиш-М», Москва, 1-й Дорожный пр-д, 9/10, тел.:(495) 382-5123, www.relish.ru



С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200__ г.
(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№14 (64), июль 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
редакторы Татьяна Зимогорова, Александр Ильин
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Марина Челознова, Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 212 300
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.



Tupperware®
это лучшее, что может произойти с Вашей кухней!
Сохраните витамины!
Как никакой другой способ консервирования, заморозка на долгое время сохраняет витамины, ароматы, свежесть, вкус и внешний вид Ваших продуктов. Специально разработанные охлаждающие лотки Tupperware® надежно защищают продукты от высыхания и от доступа кислорода, что помогает надолго сохранить все витамины. Материал, из которого изготовлены контейнеры для глубокой заморозки, выдерживает температуру до -25, и даже при длительном охлаждении он не становится ни ломким, ни хрупким.
Найди своего персонального консультанта, позвонив по телефону 8-800-200-6000 (звонки по всей территории России – бесплатно).
www.tupperware.ru
Товар сертифицирован